

РІВЕНЬ СПЕЦІАЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ СПОРТСМЕНІВ, ЯКІ СПЕЦІАЛІЗУЮТЬСЯ В СТРИБКАХ У ВИСОТУ В ПРОЦЕСІ СПОРТИВНОГО ВІДБОРУ

О.Є. Гурман, В.К. Шаверський

Проблема пошуку спортсменів має особливу значимість в сучасних умовах спорту. Її успішне рішення на науковій основі повинно допомагати підвищення ефективності багаторічного спортивного тренування. Як невід'ємної частини цього процесу. Вивчення проблем спортивного відбору вже давно перетворилось в самостійну науку. Прогнозуючи можливості дитини, тренер опирається на сучасні дослідження в спорті, складає модель можливого розвитку з надією на успішну в подальшому спортивну спеціалізацію [1, 2, 3, 4].

Мета роботи. Визначити показники спеціальної фізичної підготовки спортсменів, які спеціалізуються в стрибках у висоту.

Завдання дослідження.

1. З'ясувати значущість спеціальної фізичної підготовки в системі тренування спортсменів-стрибунів у висоту з розбігу.

2. Визначити рівень спеціальної фізичної підготовки та спортивний результат стрибунів у висоту з розбігу.

3. Порівняти рівень спеціальної фізичної підготовки та спортивний результат з подальшими показниками кваліфікованих спортсменів.

Методи і організація дослідження: теоретичний аналіз та узагальнення літературних джерел, педагогічне тестування, методи математичної статистики.

Дослідження проводилось із спортсменами, які спеціалізуються зі стрибків у висоту відділення ДЮСШ «Динамо» м. Житомир за такими етапами:

- розробка програми дослідження;
- збору необхідної інформації за станом проблеми дослідження;
- проведення основного педагогічного експерименту;
- кількісна і якісна обробка результатів.

Для отримання інформації нами попередньо було спрямовано комплекс тестових завдань та контрольних вправ для визначення рівня спеціальної фізичної підготовленості спортсменів стрибунів у висоту. До нього увійшли три вправи: біг 30 м з високого старту, стрибок у довжину з місця, стрибок вгору з місця з двох ніг, кращий спортивний результат стрибка у висоту з розбігу.

Таблиця 1

**Рівень спеціальної фізичної підготовки і спортивний результат спортсменів ДЮСШ «Динамо»
(вік 17 років, n=10)**

№ п/п	Прізвище, ім'я	Спортив- ний результат	Біг 30 м з високого старту (с)	Стрибок у довжину з місця (м)	Стрибок вгору з місця з двох ніг (м)
1.	Б-ов Олександр	216	4,07	2,80	0,79
2.	М-ур В'ячеслав	215	3,87	2,73	0,78
3.	Л-ий Віктор	215	3,97	2,83	0,78
4.	Н-ін Дмитро	210	4,41	2,43	0,72
5.	Ш-ук Андрій	190	4,47	2,31	0,70
6.	З-кий Дмитро	185	4,35	2,31	0,67
7.	П-ук Артем	185	4,78	2,26	0,68
8.	К-ир Денис	180	4,40	2,45	0,70
9.	Ч-ус Денис	178	4,70	2,30	0,70
10.	П-ін Дмитро	178	4,80	2,30	0,69
	$\bar{X} \pm m$	$195 \pm 0,86$	$4,38 \pm 0,04$	$2,47 \pm 0,03$	$0,72 \pm 0,01$

Отримані дані свідчать, що у спортсменів в середньому по групі, спортивний результат становить $\bar{X} \pm m$ 195 \pm 0,86 сантиметра, тестування біг 30 м з високого розбігу $\bar{x} \pm m$ 4,38 \pm 0,04 сек, стрибка у довжину з місця $\bar{x} \pm m$ 2,47 \pm 0,03 метра, стрибка вгору з місця з двох ніг $\bar{x} \pm m$ 0,72 \pm 0,01 метра.

Порівнюючи отримані дані нашого дослідження та порівнюючи їх з модельними характеристиками кваліфікованих спортсменів встановлено, що результат стрибка у висоту спортсменів ДЮСШ «Динамо» менший на 10 см, результат бігу 30 м з високого старту більший на 0,24 секунди, результат стрибка у довжину з місця менший на 0,39 метри, стрибка вгору з місця з двох ніг менший 0,06 метра.

1. Встановлено, що рівень спеціальної фізичної підготовки і спортивний результат відрізняється від модельних характеристик кваліфікованих стрибунів у висоту.

2. Рекомендовано для навчально-тренувального процесу спортсменів, які спеціалізуються в стрибках у висоту збільшити обсяг вправ зі спрямованим розвитком швидкісно-силових здібностей.

Література

1. Ахметов Р.Ф. Легка атлетика: Підручник / Р.Ф. Ахметов, Г.М. Максименко, Т.Б. Кутек. – Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І.Франка, 2013. – 340 с.

2. Ахметов Р.Ф. Теоретико-методичні основи управління багаторічною підготовкою стрибунів високого класу: монографія Р.Ф. Ахметов. – Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2005. – 284 с.

3. Волков Л.В. Теория и методика детского и юношеского спорта / Л.В. Волков. – Олимпийская литература, 2002. – 296 с.

4. Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте / В.Н. Платонов. – Киев: Олимпийская литература, 1997 – 583 с.